

Das KieferHeilbuch

Schluss mit
Zähneknirschen, Kieferverspannungen,
Beißschiene und Co.

Gebundene Ausgabe



10,00 €
inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

188x131x11mm (LxBxH)
1. Auflage 2015
Seiten: 64
EAN: 9783485028547
Art.-Nr.: 32854

KOSMOS

Produktinformationen "Das KieferHeilbuch"

Hilfe zur Selbsthilfe Beißen Sie sich nicht länger durchs Leben! Ein verspannter Kiefer ist ein Alarmzeichen für Stress in Körper und Geist. Knirschen, Knacken und Schmerzen sind die Folge. Da in der Mundhöhle alle Energiebahnen des Körpers (Meridiane) verlaufen, hat eine Verspannung dort auch Auswirkungen auf den ganzen Organismus. Die Bestsellerautorin zeigt einfache Übungen aus dem Yoga und Qi Gong, um den Kiefer zu entspannen. Mit Achtsamkeit werden stressmachende Glaubenssätze entlarvt und bewusst die Balance im Körper wieder hergestellt.

